



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

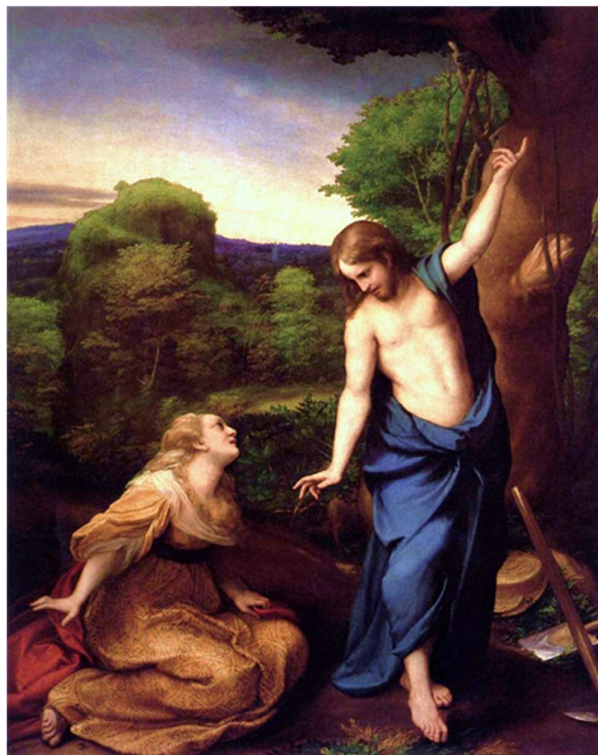
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

歌 3:1-4 或
格後 5:14-17
詠 63:2, 3-4, 5-6,
8-9
若 20: 1-2, 11-18

22.07.2019 【尋找我的主】

「就找著了我心愛的。」 (歌 3:4)



聖瑪利亞瑪達肋納（慶日）

聖女曾與其他門徒一同追隨基督，親見基督被釘身死。復活日清晨，復活的基督首先顯現給她（谷 16:9；若 20:11-18）。東西方教會都視她作為基督復活的首位見證人，及首位傳福音者。

默想：

我有很多尋找的經驗：有些找不到也沒有什麼大不了；有些是我所愛，但已經離開了的親人或朋友，只能在零碎的回憶片段中尋找。對於主，有時愛理不理不去尋找祂，有時祈禱卻會感乾涸，好像找也找不到祂。

今天讀經雅歌中的女人，到處尋找她的愛人，可以想像她是多麼的愛那被尋找的人。找到了會是多麼的喜樂！瑪利亞瑪達肋納很愛耶穌，她在清晨，天還黑的時候已經來到墳墓那裡，看見墓門石頭移開了便馬上報告宗徒，並繼續痛哭尋找，找到了復活的主便拉住不放。

可能我對天主的愛還不足，未能如今天聖詠作者一樣能說出：「我的天主，我的靈魂渴慕你。」但我知道，主會帶領我去追尋和認識真正的祂，做祂的好門徒，好能也幫助其他人去找尋祂。

祈禱：

上主，求祢幫助我認識到真正的祢，令自己和別人能成為祢真正的門徒。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

☐ 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
☐ 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
☐ 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

歌 3:1-4 或
格後 5:14-17
詠 63:2, 3-4, 5-6,
8-9
若 20: 1-2, 11-18

22.07.2019 【尋找我的主】

雅歌 3:1-4

夜間我在床上，尋覓我心愛的；我尋覓，卻沒有找著。我遂起來，環城巡行，在市街上，在廣場，尋覓我心愛的；我尋覓，卻沒有找著。城裏巡夜的衛兵，遇見了我，我便問道：「你們看見我心愛的嗎？」我剛離開他們，就找到了我人愛的。

聖保祿宗徒致格林多人後書 5:14-17

基督的愛催迫著我們，因我們曾如此斷定：既然一個人替眾人死了；那麼眾人就都死了；祂替眾人死，是為使活著的人不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。所以我們從今以後，不再按人的看法認識誰了；縱使我們曾按人的看法認識過基督，但如今不再這樣認識祂了。所以誰若在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。

聖詠 63:2, 3-4, 5-6, 8-9 對主的渴慕之情

02. 天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你，我有如一塊乾旱涸竭的無水田地。

03. 昔日我曾在聖殿裏瞻仰過你，為看到你的威能，和你的光輝；

04. 因你的慈愛比命更寶貴，我的唇舌要時常稱頌你。

05. 我要一生一世讚美你，我要因你名把手舉起！

06. 我的靈魂好似飽享了膏脂，我要以歡愉的口唇讚美你。

08. 因為你曾作了我的助佑，我要在你的羽翼下歡舞。

09. 我的靈魂緊緊追隨你，你的右手常常扶持我。

聖若望福音 20:1-2,11-18

一週的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞瑪達肋納來到墳墓那裏，看見石頭已從墓門挪開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裡了。」他們便跑往墳墓那裡去。

門徒從墳墓回家去了，瑪利亞卻站在墳墓外邊痛哭；她痛哭的時候，就俯身向墳墓裏面窺看，見有兩位穿白衣的天使，坐在安放過耶穌遺體的地方：一位在頭部，一位在腳部。那兩位天使對她說：「女人！你哭什麼？」她答說：「有人把我主搬走了，我不知道他們把他放在那裡了。」說了這話，就向後轉身，見耶穌站在那裡，卻不知道他就是耶穌。耶穌向她說：「女人，妳哭什麼？你找誰？」她以為是園丁，就說：「先生，若是你把他搬走了，請告訴我，你把他放在那裡，我去取回他來。」耶穌給她說：「瑪利亞！」她便轉身用希伯來話對他說：「辣步尼！」就是說「師傅。」耶穌向她說：「你別拉住我不放，因為我還沒有升到父那裏；你到我的弟兄那裏去，告訴他們：我升到我的父和你們的父那裏去，升到我的天主和你們的天主那裏去。」瑪利亞瑪達肋納就去告訴門徒說：「我見了主。」並報告了耶穌對她所說的那些話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

☐ 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
☐ 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
☐ 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____